

# COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E SEUS DOMÍNIOS ENTRE UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

TOLEDO, Renato Mendes <sup>1</sup> ; TEIXEIRA, Robson Bonoto <sup>2</sup> ;  
OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues <sup>3</sup> ; MOTA JÚNIOR, Rômulo José <sup>4</sup>



renatomentoleto@gmail.com  
bonototeixeira@yahoo.com.br  
renata.oliveira@unifagoc.edu.br  
romuloefi@gmail.com

<sup>1</sup> UNIFAGOC

<sup>2</sup> UNIFAGOC

<sup>3</sup> UNIFAGOC

<sup>4</sup> UNIFAGOC

## RESUMO

*Atualmente, as pessoas têm acumulado cada vez mais tarefas ao longo de sua jornada diária. Nesse sentido, muitos jovens, além de sua jornada de trabalho, investem tempo em sua formação universitária, tendo, portanto, pouco tempo para a prática de exercícios físicos. Esses fatores podem levar a impactos negativos na qualidade de vida. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi comparar a qualidade de vida e seus domínios entre universitários praticantes e não praticantes de exercício físico. Foram avaliados 76 alunos de um centro universitário particular do interior de Minas Gerais, com idade entre 18 e 52 anos. Para a avaliação de qualidade de vida e seus domínios, foi utilizado o questionário WHOQOL-bref. Os dados foram apresentados descritivamente e comparados entre os grupos através do teste qui quadrado de Pearson e do teste t para amostras independentes. Foi adotado um nível de significância de 5%, sendo todas as análises realizadas no programa estatístico SPSS. O grupo de universitários ativos apresentou uma melhor autoavaliação da qualidade de vida, uma melhor autoavaliação da saúde, bem como uma melhor pontuação em todos os domínios. Conclui-se que universitários ativos avaliam melhor a qualidade de vida e tendem a ter uma melhor percepção de saúde; além disso, a prática de exercício influenciou positivamente em todos os domínios e na qualidade de vida geral de universitários.*

**Palavras-chave:** *Qualidade de vida. Alunos. Exercício Físico..*

## INTRODUÇÃO

Qualidade de vida é definida por vários fatores da vida de um indivíduo e, do ponto de vista emocional, é descrita como um alto bem-estar na vida de uma pessoa. Assim, a qualidade de vida pode ser determinada e desenvolvida em diferentes domínios da vida, em relação aos parâmetros socioambientais (moradia, transporte, segurança, assistência médica, trabalho e remuneração, educação, lazer e ambiente saudável) e individuais (hereditariedade, alimentação, hábitos, controle do estresse, atividade física e comportamento preventivo) (NAHAS, 2001).

Na atualidade, devido ao modo como a sociedade se estrutura, várias pessoas se submetem a empregos que ocupem uma grande carga horária do seu dia, causando cansaço e estresse em suas vidas. Dessa forma, ao chegarem a suas casas, não optam por condutas saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, o que agrava ainda mais a situação desses indivíduos. Muitas pessoas, além dessa rotina exaustiva de trabalho,

destinam ainda parte de sua jornada diária a atividades de estudo, ingressando em cursos superiores. Em virtude desses fatores, sua qualidade de vida fica cada vez mais precária, tornando-os mais propensos a desenvolverem doenças (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

O exercício físico tem grande importância para o indivíduo, visto que é o principal meio de combate ao sedentarismo, outro importante comportamento prejudicial à saúde mundial. Portanto, uma vida inerte traz como consequências o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), afetando direta e indiretamente a qualidade de vida e seus domínios (POZENA; SILVA CUNHA, 2009).

Desde muito tempo, já se sabe que a prática de exercícios físicos é uma forma de preservar e melhorar a saúde, aumentando a expectativa de vida das pessoas (BAPTISTA, 2000; PITANGA, 2004). Ademais, diversos estudos vêm mostrando relação positiva entre prática de exercício físico e melhor autoavaliação da qualidade de vida e seus domínios (ALCÂNTARA, et al., 2015; CAETANO; SILVA, 2007).

Embora a população saiba que a prática regular de exercícios físicos é um dos fatores que preservam e melhoram a saúde, a aptidão e o bem-estar físico, pré-requisitos fundamentais para a uma boa qualidade de vida, tudo isso ainda não parece ser o suficiente para que pessoas sedentárias mudem sua rotina de vida e comecem a participar de programas dessa natureza (OKUMA, 1998).

Diante disso, o objetivo do presente estudo foi comparar a qualidade de vida e seus domínios entre universitários praticantes e não praticantes de exercício físico.

## **METODOLOGIA**

Foi realizado um estudo descritivo com delineamento transversal, cuja coleta de dados ocorreu no mês de agosto de 2020. Participaram do estudo 76 alunos de um centro universitário particular do interior de Minas Gerais, com a idade entre 18 e 52 anos. Os voluntários selecionados foram divididos em dois grupos: 42 praticantes de exercícios físicos e 34 não praticantes de exercícios físicos. Como critério de inclusão no questionário para o grupo praticante de exercícios físicos, o indivíduo deveria estar praticando há no mínimo três meses, como uma frequência semanal mínima de 3 vezes. Foi considerado como critério de exclusão pessoas com alguma restrição à prática de exercícios físicos temporária ou permanente. Inicialmente, solicitou-se autorização para a realização da pesquisa na instituição, por meio da assinatura de um termo pelo gerente da instituição. Posteriormente, os alunos foram convidados, por meio de um questionário, no qual os interessados foram enquadrados nos critérios de inclusão e exclusão. Aqueles voluntários elegíveis assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, do qual constavam esclarecimentos sobre todos os procedimentos, riscos, benefícios, a fim de que pudessem participar da pesquisa e ainda autorizando o uso de seus dados.

A coleta de dados foi feita com a aplicação do questionário para avaliação da

qualidade de vida e seus domínios. Cada voluntário recebeu o instrumento através do Google Formulários.

Todos os procedimentos foram realizados virtualmente, seguindo as recomendações do Conselho Nacional de Ética em Pesquisas (CONEP), segundo as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução n. 466/12, de 12 de dezembro de 2012), do Conselho Nacional de Saúde.

## **Avaliação da Qualidade de vida e seus domínios**

Para realizar o estudo, foi utilizado o Questionário World Health Organization Quality of Life/Bref (WHOQOL/Bref) na versão em português (FLECK, 2000). Trata-se de um questionário com 26 questões, que envolvem vários aspectos da vida cotidiana e abordam quatro domínios da qualidade de vida: físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais. Para cada aspecto da qualidade de vida expresso no questionário WHOQOL-Bref, o entrevistado pode apresentar sua resposta por meio de escores que variam de 1 (melhor condição) a 5 (pior condição).

Os resultados dos domínios apresentam valores entre zero e 100, sendo piores os mais próximos de zero e melhores os mais próximos de 100. Dessa forma, um sujeito que apresente valor igual a 50 para determinado domínio pode ser considerado mediano para esse domínio.

## **Análise Estatística**

Os dados foram apresentados descritivamente através de média e desvio padrão, valores mínimos e máximos. A comparação da qualidade de vida e seus domínios entre os grupos foi realizada pelo teste t Student. O teste qui quadrado foi utilizado para comparar as categorias de autoavaliação da qualidade de vida e autoavaliação da saúde entre os grupos de indivíduos praticantes de exercício físico e não praticantes. Foi adotado um nível de significância de  $p < 0,05$ , e todas as análises foram realizadas por meio do software SPSS statistics 20.

## **RESULTADOS**

A amostra deste estudo foi composta por 42 universitários (18 mulheres e 24 homens) praticantes de exercícios físicos (idade média de 25,38 anos) e 34 universitários (27 mulheres e 7 homens) não praticantes de exercícios físicos (idade média de 24,5 anos), conforme apresentado na Tabela 1.

**Tabela 1:** Característica da amostra de universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos (N= 76)

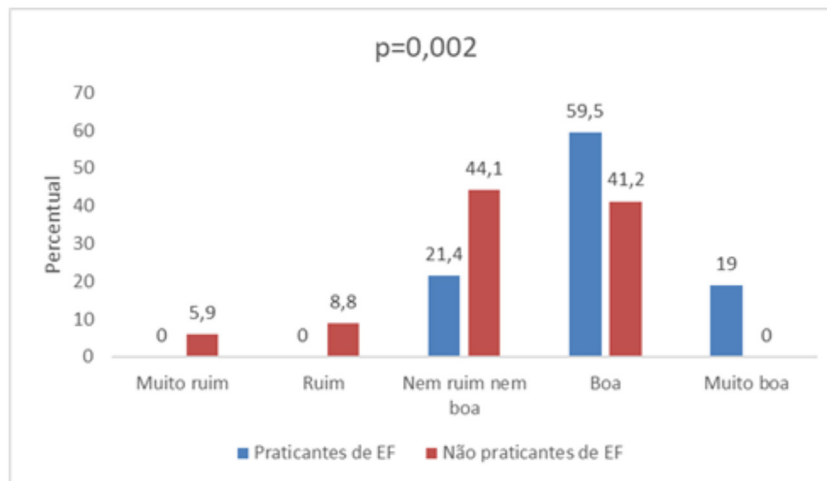
	Praticantes de EF (N=42)		Não praticantes de EF (N=34)	
	(Média)	(Min-Máx)	(Média)	(Min-Máx)
Idade	25,38	18-52	24,5	18-35
Sexo				
Masculino	24		7	
Feminino	18		27	

P valor idade entre os grupos = 0,566

Fonte: dados da pesquisa.

Ao verificar a autoavaliação de saúde e de qualidade de vida, fica evidente que universitários praticantes de exercícios físicos apresentaram melhores avaliações nesses quesitos, conforme se verifica nas Figuras 1 e 2.

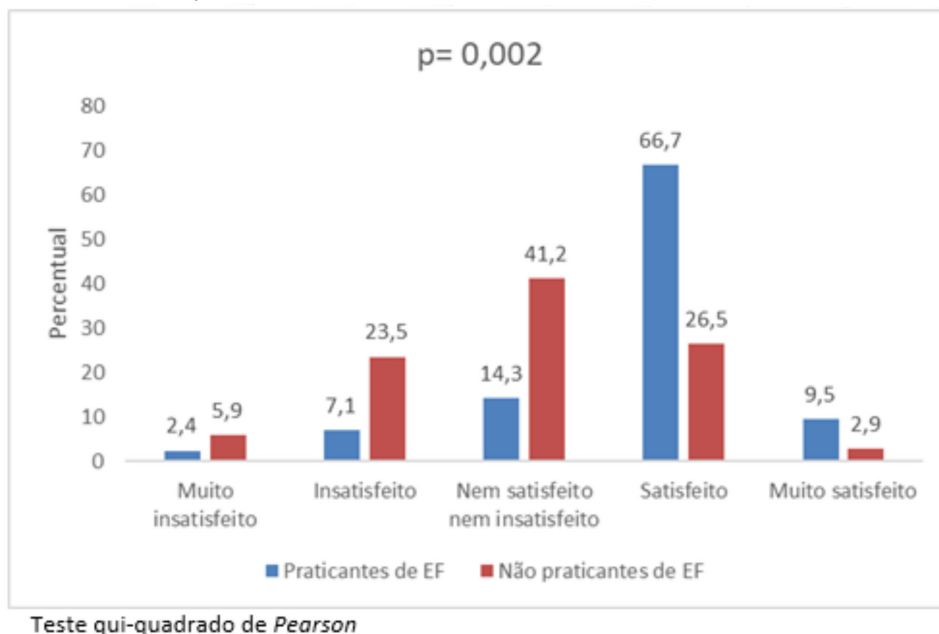
**Figura 1:** Comparação da Auto-avaliação da Qualidade de Vida entre universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos (N=76)



Teste qui-quadrado de Pearson

Fonte: dados da pesquisa.

**Figura 2:** Comparação da Auto avaliação da Saúde entre universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos (N= 76)



Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 2 apresenta a comparação dos domínios e da qualidade de vida média entre universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos. É notório que os universitários praticantes de exercícios físicos apresentam uma melhor qualidade de vida, bem como maior pontuação em todos os domínios avaliados.

**Tabela 2:** Comparação dos domínios e da qualidade de vida média entre universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos (N= 76)

	Praticantes de EF (N=42)		Não Praticantes (N=34)		p valor
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Físico	56,12	10,64	45,37	11,41	< 0,001
Psicológico	64,48	7,92	52,32	12,05	< 0,001
Social	69,84	16,66	58,33	22,28	0,012
Ambiente	63,84	13,61	51,84	14,25	< 0,001
QV Média	63,57	7,06	51,96	12,42	< 0,001

Dados apresentados como média e desvio padrão; QV: qualidade de vida.

Fonte: dados da pesquisa.

## DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi comparar a qualidade de vida e seus domínios entre universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos. Os principais achados foram: 1) O grupo de universitários praticantes de exercícios físicos é maior que o de não praticantes de exercícios físicos; 2) A auto avaliação da qualidade de vida e da saúde entre universitários praticantes de exercícios físicos foi melhor que a dos não praticantes de exercícios físicos; 3) Os universitários praticantes de exercícios físicos apresentam uma melhor qualidade de vida, bem como maior pontuação em todos os domínios avaliados.

Os resultados apontaram que o grupo de universitários praticantes de exercícios físicos é maior que o de não praticantes de exercícios físicos. Essa é uma questão de extrema importância, visto que, quanto maior o nível de atividade física, de mais benefícios à saúde a pessoa usufruirá, pois a prática de exercícios físicos se reverte em uma melhor qualidade de vida e uma melhor autoavaliação. Este resultado vai ao encontro de um estudo realizado por Campos et al. (2011), com 107 idosos cadastrados em duas unidades básicas de saúde, no interior de Minas Gerais. Seus resultados demonstraram que a qualidade de vida dos idosos é boa e influenciada pela prática de atividades físicas regulares, ausência de depressão, maior capacidade cognitiva e boa funcionalidade familiar.

A atividade física diária ajuda no tratamento da ansiedade, do estresse e da depressão, fazendo com que a pessoa se sinta bem consigo mesma, melhorando a autoestima e influenciando de maneira positiva o seu dia a dia. Logo, ela é utilizada como um auxiliar no tratamento de doenças, pois promove um bem-estar geral, beneficiando a saúde física e mental (SILVA, 2006).

Em relação à análise da autoavaliação de qualidade de vida, os universitários praticantes de exercícios físicos obtiveram melhores índices em comparação aos universitários não praticantes de exercícios físicos. Esses resultados podem ser decorrentes da prática de exercícios físicos, pois, de acordo Paschoal (2004), o termo QV tem sido determinado como a compreensão de bem-estar de uma pessoa, que provém de sua avaliação do quanto realizou daquilo que projeta como importante para uma boa vida, e de seu grau de contentamento com o que foi possível concretizar até o momento.

A análise da autoavaliação de saúde também revelou que o grupo de indivíduos que faz exercícios físicos apresenta tendências a classificações superiores da autoavaliação de saúde, quando comparado ao grupo que não faz exercícios físicos. Sendo a condição de independência um determinante de destaque para a autoavaliação de saúde, mais do que a existência de doenças, é possível inferir que a prática de exercícios pode melhorar o desempenho físico nas tarefas do dia a dia e, como consequência, afetar positivamente a saúde autoavaliada. Esse resultado foi previamente encontrado por Mcauley et al. (2000), que observaram que a atividade física repercute positivamente nas condições subjetivas de saúde e bem-estar.

A análise da Avaliação e Comparação dos domínios da qualidade de vida mostrou que universitários praticantes de exercícios físicos apresentam uma melhor qualidade de vida, bem como maior pontuação em todos os domínios avaliados, principalmente no domínio social. Arnold et al. (2004) relatam que prejuízos em um ou mais domínios da qualidade de vida não resultam necessariamente em prejuízo da qualidade de vida e que a escolha de uma determinada medida de avaliação depende do tipo de informação que se está procurando, por exemplo, se a ênfase são os aspectos físicos ou o bem-estar geral dos pacientes.

O grupo de universitários praticantes de exercícios físicos é maior que o de não praticantes; além disso, os resultados nas autoavaliações são mais satisfatórios para os praticantes de exercícios físicos.

Corrente e Machado (2010) relatam que a avaliação da QV é primordial e deve ser considerada como elemento integrante na avaliação de saúde, justamente por levar em consideração singularidades que, muitas vezes, passam despercebidas na avaliação clínica de prática habitual nos serviços de saúde.

Em suma, os resultados do presente estudo indicaram que os universitários do grupo que apresentou uma melhor autoavaliação da qualidade de vida tenderam a ter uma melhor autoavaliação da saúde e apresentaram uma maior pontuação em todos os domínios avaliados. No presente estudo, pode-se destacar que houve algumas limitações a serem consideradas, como o tamanho reduzido de participantes da pesquisa, pelo fato de ter sido realizada de forma online.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que universitários praticantes de exercícios físicos avaliam melhor a qualidade de vida e tendem a ter uma melhor percepção de saúde; além disso, a prática de exercício influenciou positivamente em todos os domínios e na qualidade de vida geral de universitários. Dessa forma, a prática de exercícios físicos regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida. Deve-se ressaltar também a necessidade de mais estudos na área.

## REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, A. R.; CABRAL, H. M. A.; FREIRE, A. L. L.; PEREIRA, L. G. F.; ROCHA, G. M.; TORRES, M. V. Análise comparativa qualidade de vida entre idosas praticantes e não praticantes de atividade física em Teresina-Piauí. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, v. 6, n. 1, p. 379-89, 2015.

ARNOLD, R.; RANCHOR, A. V.; SANDERMAN, R.; KEMPEN, G. I.; ORMEL, J.; SUURMEIJER, T. P. The relative contribution of domains of quality of life to overall quality of life for different chronic diseases. **Qual Life Res.** v. 13, n. 5, p. 883-96, 2004.

BAPTISTA, P. B. Epidemiologia da atividade física. **Revista da SOCERJ**, Rio de Janeiro, v. 8, p. 173-174, 2000.

CAETANO, F. H. A.; SILVA, R. R. Diferença na qualidade de vida entre praticantes e não praticantes de atividade física na 3ª idade. **Revista em Educação Física**, v. 1, n. 1, 2007.

CAMPOS, A. C. V.; CORDEIRO, E. C.; REZENDE, G. P.; VARGAS, VARGAS, A, M. D.; FERREIRA, E. F. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto Contexto Enferm**, v. 23, n. 4, out.-dez. 2014.

CORRENTE, J. E.; MACHADO, A. B. C. Avaliação da qualidade de vida da população idosa numa estância turística do interior do estado de São Paulo: aplicação da escala de Flanagan. **Revista APS**, Juiz de Fora, v. 13, n. 2, p. 156-163, 2010.

FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.

MCAULEY, E.; BLISSMER, B.; MARQUEZ, D. X.; JEROME, G. J.; KRAMER, A. F.; KATULA, J. Social relations, physical activity, and well-being in older adults. **Prev Med.**, v. 31, n. 5, p. 608-17, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. 2. ed. Campinas: Papyrus, 1998.

PASCHOAL, S. M. P. **Qualidade de vida do idoso: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico**. 2004. 245 f. Tese (Doutorado em Medicina Preventiva) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da atividade física. **Exercício físico e saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

POZENA, R.; SILVA CUNHA, N. F. Projeto "Construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária". **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 18, p. 52-56, 2009.

SILVA, C. R. **A influência da atividade física regular na qualidade de vida da população participante do Projeto Descobrendo Talentos**. 2006. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal. Campo Grande, MS, 2006

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.